

دوره و کارگاه مهارت های زندگی

مقدمه:

بسیاری از ما در هنگام مواجهه با مشکلات شغلی و زندگی شخصی از توانایی لازم برای مدیریت کردن آن بی بهره ایم و این امر باعث می شود که آسیب پذیرتر شویم؛ حال یکی از اثربخش ترین راه ها برای کمک به خودمان می تواند برنامه های آموزشی مهارت های زندگی باشد؛ پس هدف این دوره آموزش این مهارت ها به افراد در جهت شناخت هر چه بیشتر خود، کنترل هیجانات، مقابله با استرس و حل کردن هر چه بهتر مشکلات باشد.

سرفصل های دوره:

- ✓ مهارت برقراری موثر ارتباط بین فردی
- ✓ مهارت مقابله با افسردگی و مدیریت هیجانات
- ✓ مهارت مقابله با تنهایی، کمرویی و طردشدگی
- ✓ مهارت مقابله با استرس اضطراب
- ✓ مهارت مقابله با خشم
- ✓ مهارت مقابله و مدیریت اختلافات زناشویی



ویژه علاقه مندان به کسب مهارت های زندگی

همراه با:

- ✓ امکان ارائه گواهی نامه های بین المللی و قابل ترجمه به شرکت کنندگان؛
- ✓ بهره مند شدن از **تخفیف اختصاصی** به شرکت کنندگان با معرفی حضور بیش از ۴ نفر؛
- ✓ بهره مندی از از حضور در **سمی آرت های** ویژه شرکت پدیده تبار؛

ساعت دوره : ۲۴ ساعت

محل برگزاری شرکت پدیده تبار

www.Padidehtabar.com www.semitheater.com Padidehtabar@gmail.com

تماس با ما: ۰۹۱۲۸۳۹۵۷۵۱ ۰۲۱-۸۸۹۴۵۹۶۱ ۰۲۱-۸۸۹۴۶۱۹۳

